

糖尿病と歯周病の深い関係

～お口の健康は全身へと繋がっています～

朝日町では糖尿病重症化予防を目指して、四日市歯科医師会（令和5年8月号）、四日市医師会（令和5年11月号）にて健診や受療奨励等をお伝えしてきました。

今回は三重県歯科衛生士会から糖尿病と歯周病との関係についてお伝えします。



三重県歯科衛生士会
四日市支部
近藤 聡美さん

歯周病は糖尿病の6番目の合併症といわれ、早期に進行しやすく、歯周病の炎症が、血糖コントロールにも影響し相互関係があるとされています。

安定した状態を保つには、食事・運動・服薬療法で糖尿病をコントロールが必要であり、お口は歯周病菌を減らし、よく噛めるようにすることが必要です。

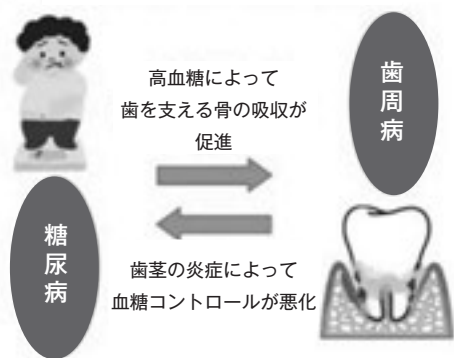
【お口の中をチェックしましょう】

- 歯磨きの時に歯ぐきから出血する
- 歯ぐきが腫れたり膿がでる
- 歯ぐきが下がって歯が長く見えるようになった
- 歯の揺れを感じることもありしっかり噛めない
- 口臭を指摘された

上記の自覚症状があれば歯周病が進行している可能性があります。

歯周病の原因である歯垢（プラーク）は、毎日の歯磨きで除去できます。お口の状態にあった歯ブラシ、歯間ブラシ、フロスなどを使用し、丁寧に磨くことが必要になります。また歯科医院で定期的な検診や歯周病治療を行うことで安定した口腔内の維持をすることで進行を抑えることができます。

歯周病と糖尿病の双方向の関係性



ヨイハデー 特別企画

歯のこと何でも電話相談

相談
無料

- 内容：日頃から気になっている「歯に関する悩み」に歯科医師が直接回答します。相談は無料ですので、お気軽にお電話をおかけください。

※時間帯によっては電話が繋がりにくい場合があります。

- と き：4月21日（日）10時～15時
- 電話番号：059-225-1071 / 059-225-8747

問い合わせ先：三重県保険医協会 TEL 059-225-1071
ホームページ <https://mie-hok.org>

健康料理教室のご案内

- 対象 朝日町民の方
(男女問わずどなたでもご参加いただけます！)
- 日程 5月14日（火）
- 時間 10時～13時
(当日の進行状況により多少前後します)
- ところ 保健福祉センター（さわやか村）2階
健康教育室・栄養指導室（調理室）
- 内容 高血圧予防料理教室
高血圧予防のためのポイントなどを講話と調理実習を通して、楽しく学習できます！
- 募集人数 先着16名程度

※定員になりましたら募集を締め切らせていただきます。

締め切り：4月30日（火）17時まで

- 参加費用 1回 400円
- 持ち物 エプロン・三角巾・お手拭き・マスク・
筆記用具・参加料

お問い合わせ お申込先
保険福祉課 TEL 377-5659

一緒に楽しくお料理しながら
普段のお食事を
見直してみませんか？

